

Puchar Polski I Runda Parapływackiego Grand Prix Polski
Gorzów Wlkp., 14. - 15.5.2022

Harmonogram sesji nr 1 - I blok

14.05.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 8:30 do 9:30

10:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	3 Serie	21
10:10	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:14	5 Serie	39
10:24	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	5
10:28	4.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	6
10:32	5.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	2 Serie	10
10:41	6.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:13	3 Serie	18
10:54	7.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	6
10:58	8.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	8
11:01	9.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	1 Seria	3
11:11	10.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:09	1 Seria	8
11:20	11.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	1
11:26	12.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	3
11:32	Koniec sesji				Całkowity czas	1:32		

Harmonogram sesji nr 2 - II blok

14.05.2022 - 16:00

Rozgrzewka: 14:45 do 15:45

16:00	13.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	2 Serie	16
16:09	14.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:19	5 Serie	38
16:28	15.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:08	2 Serie	11
16:36	16.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:07	2 Serie	12
16:43	17.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14	3 Serie	20
16:57	18.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:24	5 Serie	34
17:21	19.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	1
17:25	20.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	4
17:29	21.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	1
17:35	22.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	2
17:41	Koniec sesji				Całkowity czas	1:41		

Harmonogram sesji nr 3 - III blok

15.05.2022 - 10:00

Rozgrzewka: 8:45 do 9:45

10:00	23.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	3 Serie	21
10:11	24.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:17	5 Serie	33
10:28	25.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	5
10:32	26.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	5
10:36	27.	150m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	1
10:41	28.	150m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:07	1 Seria	1
10:48	29.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	6
10:54	30.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:11	2 Serie	9
11:05	31.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:12	2 Serie	9
11:17	32.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:19	3 Serie	23
11:36	33.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	5
11:40	Koniec sesji				Całkowity czas	1:40		